C. SAGRADO CORAZON PARENTES

Septiembre - 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 785 Kcal. P.: 13 HC.: 46 L.: 36 G.: 5 **LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS** *LENTILS STEWED WITH VEGETABLES* **CROQUETAS DE POLLO** *HOME- STYLE CHICKEN CROQUETTES* **MAÍZ Y ZANAHORIA RALLADA** *SWEETCORN AND GRATED CARROTS* **FRUTA** *FRUIT*	**8** 818 Kcal. P.: 20 HC.: 31 L.: 46 G.: 7 **CREMA DE CALABACÍN** *CREAM OF COURGETTE SOUP* **JAMONCITOS DE POLLO ASADOS** *ROAST CHICKEN* **LECHUGA Y TOMATE** *LETTUCE AND TOMATO* **FRUTA** *FRUIT*	**9** 606 Kcal. P.: 16 HC.: 53 L.: 28 G.: 4 **ESPIRALES (INTEGRAL) CON TOMATE Y ALBAHACA** *WHOLE-WHEAT PASTA WITH TOMATO AND BASIL* **FILETE DE MERLUZA AL HORNO** *BAKED HAKE FILLET* **ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ** *LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**10** 806 Kcal. P.: 16 HC.: 55 L.: 24 G.: 4 **ARROZ CANTONÉS** *CANTONICE RICE* **GARBANZOS CON SALTEADO DE VERDURAS Y PAVO** *CHICKPEAS WITH SAUTÉED VEGETABLES AND TURKEY* **FRUTA** *FRUIT*	**11** 570 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 13 **BRÓCOLI GRATINADO** *BAKED BROCCOLI* **TORTILLA DE PATATA** *SPANISH OMELETTE* **TOMATE ASADO CON HIERBAS** *ROASTED TOMATO WITH HERBS* **YOGUR** *YOGHURT*
14 744 Kcal. P.: 19 HC.: 40 L.: 40 G.: 8 **ARROZ CALDOSO** *RICE AND VEGETABLE STEW* **SALMÓN CON SALSA MEDITERRANEA** *SALMON WITH MEDITERRANEAN SAUCE* **LECHUGA Y CEBOLLA** *LETTUCE AND ONION* **YOGUR** *YOGHURT*	**15** 539 Kcal. P.: 13 HC.: 33 L.: 51 G.: 14 **CREMA DE PUERROS** *CREAM OF LEEK SOUP* **HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO** *BAKED MIXED BURGER* **PATATAS DADO** *DICED POTATOES* **FRUTA** *FRUIT*	**16** 692 Kcal. P.: 19 HC.: 36 L.: 40 G.: 10 **LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA** *GRANNY'S STEWED LENTILS* **REVUELTO DE QUESO** *SCRAMBLED EGGS WITH CHEESE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**17** 944 Kcal. P.: 19 HC.: 27 L.: 51 G.: 8 **ENSALADILLA RUSA (ENSALADILLA, ATÚN , HUEVO, ACEITUNAS Y MAYONESA)** *RUSSIAN SALAD (POTATOES, CARROTS, PEAS, GREEN BEANS, TUNA , EGGS, OLIVES AND MAYONNAISE)* **POLLO AL AJILLO** *GARLIC CHICKEN* **LECHUGA Y OLIVAS** *LETTUCE AND OLIVES* **FRUTA** *FRUIT*	**18** 781 Kcal. P.: 16 HC.: 57 L.: 23 G.: 7 **MACARRONES (INTEGRAL) CON TOMATE, HUEVO Y QUESO** *MACARONI (WHOLW-GRAIN) WITH TOMATO, EGG AND CHEESE* **FAJITAS DE CHILI DE ALUBIA ROJA Y LEGUMBRETA** *CHILI FAJITAS OF RED BEAN AND LEGUMBRETA* **FRUTA** *FRUIT*
21 851 Kcal. P.: 20 HC.: 33 L.: 45 G.: 7 **JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA** *GREEN BEANS WITH CARROT* **POLLO EN SALSA** *CHICKEN IN SAUCE* **LECHUGA Y MAÍZ** *LETTUCE AND SWEETCORN* **FRUTA** *FRUIT*	**22** 670 Kcal. P.: 15 HC.: 40 L.: 39 G.: 8 **ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ INTEGRAL** *HARICOT BEANS WITH (ECOLOGICAL) RICE* **TORTILLA DE CALABACÍN** *COURGETTE OMELETTE* **ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO** *TOMATO AND CUCUMBER SALAD* **FRUTA** *FRUIT*	**23** 726 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 36 G.: 5 **ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA** *RICE WITH TOMATO AND ONION* **FILETE DE ABADEJO ENHARINADO** *FLOURED FISH FILLET* **ENSALADA VERDE CON LECHUGA, PEPINO Y OLIVAS** *GREEN SALAD WITH LETTUCE, CUCUMBER AND OLIVES* **FRUTA** *FRUIT*	**24** 620 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 24 G.: 3 **SOPA DE FIDEOS INTEGRALES** *WHOLE GRAIN NOODLES SOUP* **COCIDO CON GARBANZOS, POLLO y PATATAS** *CHICKPEAS, CHICKEN & POTATO* **REPOLLO** *CABBAGE* **FRUTA** *FRUIT*	**25** 546 Kcal. P.: 17 HC.: 31 L.: 50 G.: 16 **GAZPACHO** *GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP)* **ALBÓNDIGAS EN SALSA** *MEATBALLS WITH SAUCE* **PATATA PANADERA** *SLICED POTATOES* **YOGUR** *YOGHURT*
28 534 Kcal. P.: 19 HC.: 25 L.: 53 G.: 13 **CREMA DE ZANAHORIAS** *CREAM OF CARROTS SOUP* **LOMO EN SALSA ANDALUZA** *LOIN IN ANDALUSIAN SALSA* **ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ** *LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN* **HELADO** *ICE CREAM*	**29** 631 Kcal. P.: 17 HC.: 52 L.: 28 G.: 4 **ENSALADA DE PASTA** *PASTA SALAD* **CAZUELA DE DADOS DE RAPE CON VERDURAS** *MONKFISH DICE CASSEROLE WITH VEGETABLES* **FRUTA** *FRUIT*	**30** 867 Kcal. P.: 22 HC.: 33 L.: 43 G.: 7 **GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN** *SAUTÉED PEAS WITH HAM* **POLLO TIKKA MASALA** *TIKKA MASALA CHICKEN* **LECHUGA Y PEPINO** *LETTUCE AND CUCUMBER* **FRUTA** *FRUIT*		

NOTAS: ***Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados.*** Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús van acompañados de agua, pan o pan integral (2 veces/semana). Utilizamos sal yodada y, según la elaboración, aceite de girasol, girasol alto oleico u oliva.

Scolarest

Comer. Aprender. Vivir.

COMER. Recetas elaboradas a base de alimentos saludables, sabrosos y variados para que nuestros comensales disfruten a la hora de comer.

APRENDER. Valores y hábitos de vida saludables que permitan tomar decisiones responsables que les acompañen toda la vida.

VIVIR. Momentos únicos conviviendo, jugando y compartiendo en un entorno respetuoso con las personas y el medioambiente.

Síguenos en redes para saber más sobre nuestros proyectos:
www.scolarest.es

Temporada

PRIMAVERA - VERANO

Elige productos de temporada: MÁS FRESCOS, MÁS SABROSOS Y MEJORES PARA EL PLANETA.

FRUTAS

Albaricoque	Limón	Paraguaya
Breva	Melocotón	Pera
Cereza	Melón	Plátano
Ciruela	Nectarina	Sandía
Higo	Níspero	

VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelga	Espárrago Verde	Pimiento Puerro
Ajo	Guisantes	Rábano
Berenjena	Habas	Tomate
Brócoli	Judía Verde	Zanahoria
Calabacín	Lechuga	
Cebolla	Nabo	
Coliflor	Pepino	
Espinacas		

Calendario de frutas y verduras de temporada del ministerio de agricultura, pesca y alimentación.

CONSTRUIR UNA CENA SALUDABLE

Una manera sencilla de planificar una cena saludable es

A TRAVÉS DEL PLATO HARVARD

Con este reparto es fácil entender las proporciones de cada grupo de alimentos.

SI HEMOS COMIDO... PODEMOS CENAR:

Pasta, arroz, legumbres, patatas...	→	Verduras cocinadas o ensalada
Verduras cocinadas o ensalada	→	Pasta, arroz, legumbres, patatas...
Carne	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteos o Fruta
Lácteos	→	Fruta

RECUERDA: incluye siempre verduras y hortalizas en comidas y cenas. En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustituirlo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar.

Scolarest

NOTAS:

CONSULTA ESTE QR PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

Conforme al Real Decreto 1021/2022, congelamos el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, salvo si procede de acuicultura con certificado de ausencia de anisakis. Para más información sobre nuestros menús, como su contenido en alérgenos acorde al Reglamento 1169/2011, puede consultar las fichas técnicas disponibles en cocina o bien acceder directamente a este QR. En caso de requerir un menú especial, por favor facilítenos el certificado médico acorde a lo dispuesto en la Ley 17/2011, para que nuestro equipo de dietistas le pueda elaborar una dieta adaptada a sus necesidades.